



# Stadt Dortmund

## MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund  
Michael Meinders (verantwortlich)  
Südwall 21–23, 44122 Dortmund  
Telefon: +49 (0)231/ 50-2 21 34  
E-Mail: [pressestelle@stadtdo.de](mailto:pressestelle@stadtdo.de)  
Web: [dortmund.de/presse](http://dortmund.de/presse)

**14.7.2023**

### **1250. Stressreduktion durch Achtsamkeit: MBSR-Kurs zur ganzheitlichen Stressbewältigung an der VHS Dortmund**

Im VHS-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR“ lernen Teilnehmende stressreduzierende Übungen und individuelle Praktiken, um Stress zu bewältigen. MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) bietet einen systematischen Ansatz für mehr Achtsamkeit und Stressmanagement. Im Kurs entdecken die Teilnehmenden ihre eigenen Stressfaktoren und finden Wege, besser damit umzugehen und ihre persönliche Stressbalance zu verbessern.

Der Kurs (Veranstaltungsnummer: 23-83176D, Entgelt: 167,90 Euro) findet an acht Freitagen von 18:00 bis 20:15 Uhr statt, beginnend am 11. August. Zusätzlich gibt es einen Achtsamkeitstag am 23. September von 10:00 bis 14:00 Uhr in der HansasträÙe 2-4. Der Kurs beinhaltet ein individuelles Vorgespräch und ein abschließendes Nachgespräch.

Teilnehmende sollten während des Kurszeitraums täglich ca. 30-45 Minuten für individuelle Übungen zu Hause einplanen. Jede\*r erhält eine Kursmappe und mp3-Dateien mit angeleiteten Übungen zur Unterstützung der Achtsamkeitspraxis zu Hause. Bequeme Kleidung und warme Socken sind bitte mitzubringen.

Anmeldungen unter <https://vhs.dortmund.de/>.

Pressekontakt: Tanita Groß